

JOSEPHINE SCHMIDTKE

INNER PEACE

Dein Leitfaden zur
ganzheitlichen
Geburtsvorbereitung



Inklusive
Slow Mom
Meditation
zur mentalen
Geburtsvorbereitung

INHALT


- 01 SO SCHÖN, DASS DU HIER BIST/EINLEITUNG
- 02 BEDEUTUNG DER GANZHEITLICHEN GEBURTSVORBEREITUNG
- 03 LET'S DO YOGA! YOGA IN DER SCHWANGERSCHAFT
- 04 AYURVEDA IN DER SCHWANGERSCHAFT
- 05 ACHTSAMKEITSPRAXIS FÜR WERDENDE MÜTTER
- 06 EMOTIONALE BALANCE UND SELBSTFÜRSORGE
- 07 VORBEREITUNG AUF DAS WOCHENBETT UND DANACH
- 08 NACHWORT

KAPITEL

01



EINLEITUNG



KAPITEL

01

So schön, dass du hier bist!

Herzlich Willkommen zu deinem
kostenlosen E-Book über ganzheitliche
Geburtsvorbereitung.

Mein Name ist Josephine und ich bin
Yogalehrerin und Ayurveda Coach für
schwängere Frauen und Mamas nach der
Geburt. Ich selbst bin Mama meiner drei
wundervollen Söhne. In meiner Arbeit mit
tausenden Frauen in den letzten 10 Jahren
und meine eigenen Erfahrungen in der
Geburtsvorbereitung, stellte sich immer

wieder die Frage: Was kann ich tun, um eine entspannte Schwangerschaft zu erleben, in der ich mit mir und meinem Baby/Babys verbunden bleiben kann. Wo die Geburt freudig erwartet wird, statt diesem Tag ängstlich entgegenzufiebern. Ich sehe meine Berufung darin, werdende Mamas darin zu unterstützen sich auf allen Ebenen auf die Geburt und das Mamasein vorzubereiten. In diesem E-Book werde ich dir zeigen, wie du dich auf eine entspannte und bewusste Schwangerschaft vorbereiten kannst, sowohl physisch, mental, als auch emotional.

Die Zeit der Schwangerschaft ist eine einzigartige Reise, die körperliche Veränderungen, emotionale Höhen und Tiefen und eine Fülle neuer Erfahrungen mit sich bringt. Durch eine ganzheitliche Herangehensweise an die Geburtsvorbereitung kannst du nicht nur

deinen Körper auf die Geburt vorbereiten, sondern auch deine innere Stärke stärken und eine tiefe Verbindung zu deinem/deinen Baby/Babys aufbauen. In diesem E-Book werden wir verschiedene Aspekte der ganzheitlichen Geburtsvorbereitung erkunden, darunter Yoga für Schwangere, Ayurveda, Achtsamkeitspraxis und vieles mehr. Ich hoffe, dass dieses kleine Buch dich dabei unterstützt, eine ruhige, entspannte und erfüllende Schwangerschaft zu erleben.

Enjoy your pregnancy!

Von Herz zu Herz,



Deine

Josephine

KAPITEL

02



DIE BEDEUTUNG
DER GANZHEITLICHEN
GEBURTSVORBEREITUNG



Die Entscheidung für eine ganzheitliche Geburtsvorbereitung ist eine bewusste Wahl, die weit über die rein physischen Aspekte der Schwangerschaft und Geburt hinausgeht. Es bedeutet, sich auf alle Ebenen des Seins – körperlich, emotional, mental und spirituell – vorzubereiten, um eine ganzheitliche Erfahrung zu schaffen, die die Schwangerschaft und Geburt zu einem heilenden und transformativen Prozess macht.

Warum ist eine ganzheitliche Herangehensweise wichtig? Weil die Schwangerschaft eine Zeit der tiefgreifenden Veränderungen ist, sowohl für unseren Körper als auch für unser inneres Selbst. Auf physischer Ebene verändert sich dein Körper sehr stark, um Platz für das heranwachsende Leben in dir zu schaffen. Dies kann manchmal zu körperlichen Beschwerden wie Rückenschmerzen, Müdigkeit und Verdauungsproblemen führen. Durch gezielte Übungen wie Yoga oder eine gesunde Ernährung kannst du deinen Körper stärken und flexibel machen, um diesen Herausforderungen zu begegnen und ein schönes Geburtserlebnis zu fördern.

Aber die ganzheitliche Geburtsvorbereitung geht weit über die körperliche Ebene hinaus. Sie schließt auch deine emotionalen und mentalen

Bedürfnisse während dieser Zeit der Veränderung und Transformation mit ein. Du hast das wahrscheinlich bereits erlebt: Die Schwangerschaft kann eine Zeit großer Freude, aber auch von Ängsten und Unsicherheiten sein. Durch wertvolle Tools zur Stressbewältigung, Achtsamkeitspraxis und Selbstfürsorge kannst du eine positive geistige Verfassung aufrechterhalten und deine Bedürfnisse während dieser Zeit unterstützen.

Darüber hinaus ermöglicht dir eine ganzheitliche Herangehensweise, eine tiefe Verbindung zu deinem/deinen Baby/Babys herzustellen und dich auf eine bewusste Mutterschaft vorzubereiten. Indem du dich mit deinem/deinen Baby/Babys verbindest, sei es durch Meditation, Visualisierung oder einfach durch bewusstes Atmen, kannst du eine liebevolle und innige Bindung von Anfang

an aufbauen. Die Pränatale Psychologie weiß schon länger, dass eine gute pränatale Bindung zwischen Mutter und Kind sich auf die psychische Verfassung des Kindes bis ins Erwachsenenalter positiv auswirkt. Ist das nicht so schön zu wissen? <3

Letztendlich geht es bei der ganzheitlichen Geburtsvorbereitung darum, eine Atmosphäre der Liebe, Unterstützung und Vertrauen in dich zu schaffen – sowohl für dich selbst als auch für dein(e) Baby/Babys.



KAPITEL

03



LET'S DO YOGA!
YOGA IN DER
SCHWANGERSCHAFT



Yoga ist nicht nur eine körperliche Übung, sondern eine ganzheitliche Praxis, die Körper, Geist und Seele mit einbezieht. Während der Schwangerschaft kann Yoga eine besonders wertvolle Ressource für dich sein, um eventuelle körperliche Beschwerden zu lindern, den Geist (deine vielen Gedanken) zu beruhigen und eine tiefe Verbindung zu dir selbst herzustellen.

Hier sind einige wundervolle Körperübungen (Asanas) und Atemübungen, die sich sehr gut in dieser

besonderen Zeit jetzt eignen. Achte dabei darauf, welche Übung sich HEUTE für dich wertvoll anfühlt und zwingt deinen Körper zu nichts.



Katze/Kuh (Cat-Cow-Pose)



Katze/Kuh

(Cat-Cow-Pose): Diese dynamische Bewegung fördert die Beweglichkeit der Wirbelsäule und kann eventuelle Rückenschmerzen lindern. Beginne auf allen Vieren mit einem neutralen Rücken. Beim Einatmen senkst du den Bauch ab, hebst den Kopf und streckst das Steißbein nach oben (Kuhhaltung). Beim Ausatmen rundest du den Rücken und senkst den Kopf (Katzenhaltung). Wiederhole diese Bewegung im Einklang mit der Atmung. Diese Übung ist nebenbei auch noch eine wundervolle Übung für deinen Beckenboden.

Beckenbodenübung:

Ein flexibler (nicht ein starker!) Beckenboden ist während der Schwangerschaft und Geburt besonders wichtig.

Konzentriere dich auf deinen Damm (der Bereich zwischen Vagina und Anusschließmuskel) und spüre ihn mit jedem Atemzug. Mit deiner Einatmung ziehst du ihn ganz liebevoll (weniger als die Hälfte der Kraft) nach innen und oben und mit der Ausatmung entspannst du ihn wieder komplett. Warum ich die Bewegung des Beckenbodens in der Schwangerschaft andersherum lehre, als es normalerweise wäre, erfährst du in meiner Slow Mom Begleitung.



Beckenbodenübung

Schmetterling (Badha Konasana):

Die Hüften und das Becken zu öffnen sind in der Geburtsvorbereitung sehr wichtig, denn damit unterstützt du deinen Körper auf natürliche Weise dabei sich auf die Geburt vorzubereiten. Lege die Fußsohlen aneinander, schau, dass du dabei im Rücken gerade bleibst (ansonsten setze dich leicht erhöht auf eine Decke). Beuge dich dann aus der Hüfte nach vorne in die Vorbeuge und verweile für einige tiefe Atemzüge hier.



Schmetterling

Hier findest du ein Video mit einer sehr wertvollen aktiven Meditation zur mentalen Geburtsvorbereitung:

[Link zur Meditation](#)



Dieses Video ist Teil meines [Slow Mom Online Kurses](#) für die gesamte Schwangerschaft.

KAPITEL

04



AYURVEDA IN DER
SCHWANGERSCHAFT



K A P I T E L

04

Ayurveda in der
Schwangerschaft

Ayurveda, die traditionelle indische Heilkunst ist die Schwesternwissenschaft vom Yoga und bietet dir eine Fülle von Wissen und Praktiken, die dir als werdende Mama helfen, eine gesunde und glückliche Schwangerschaft zu erleben. Hier sind einige weniger bekannte Aspekte von Ayurveda, die dir während der Schwangerschaft besonders nützlich sein können:

Die Bedeutung der Mahlzeitenzeiten: Im Ayurveda wird betont, wie wichtig es ist, regelmäßig und zur gleichen Zeit zu essen. Dies hilft, den Verdauungsprozess zu optimieren und eine stabile Energieversorgung zu gewährleisten. Während der Schwangerschaft kann es hilfreich sein, drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten pro Tag einzunehmen, um den Blutzuckerspiegel stabil zu halten und Heißhungerattacken zu vermeiden. Probiere es gerne mal aus und lass mich wissen, wie es dir damit geht.



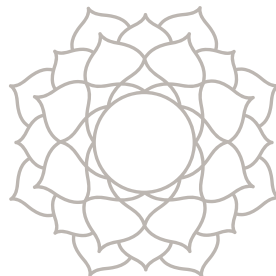
Die Rolle von Ghee: Ghee, geklärte Butter, spielt eine wichtige Rolle in der ayurvedischen Ernährung und wird besonders während der Schwangerschaft empfohlen. Ghee wird als nährend und beruhigend für das Verdauungssystem angesehen und kann dir helfen, die Verdauung zu verbessern und Nährstoffe besser aufzunehmen. Es kann in kleinen Mengen zu Mahlzeiten hinzugefügt oder zur Zubereitung von Speisen verwendet werden. Solltest du vegan leben, kann Kokosöl (wirkt eher kühlend) oder Olivenöl eine wunderbare Alternative sein.

Ayurvedische Geburtsvorbereitung (Garbha Sanskara): Diese bezieht sich auf die Praxis, dein ungeborenes Kind/Kinder bereits im Mutterleib positiv mit einzubeziehen, indem du positive Gedanken, Emotionen und

Erfahrungen kultivierst. Dies kannst du z.B. durch das Hören beruhigender Musik (wie Mantren-→ „Adi Shakti“) das Lesen positiver Geburtsberichte oder spiritueller Texte oder das Visualisieren deiner Wunschgeburt geschehen. Diese sehr wertvolle Praxis habe ich selbst während meinen drei

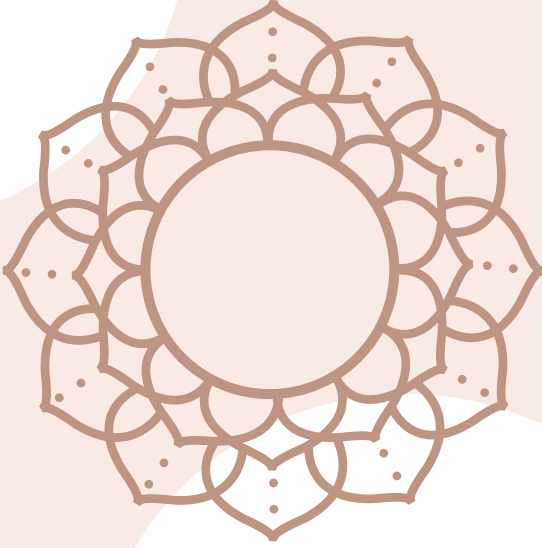


Schwangerschaften und bei der Schwangerschaftsbegleitung der Frauen bisher als besonders wertvoll erfahren. Diese Praxis beeinflusst nicht nur die Entwicklung deines Babys, sondern kann auch den Verlauf deiner Geburt positiv beeinflussen. Was ich hier noch besonders betonen möchte: Sich seine Wunschgeburt zu visualisieren bedeutet NICHT auch offen zu sein für andere Geburtswege/Geburtsreisen. Es geht darum sich positiv auszurichten und vor allem genau zu wissen, was du dir wünschst und was nicht. Meiner Meinung ist das der Schlüssel zu einer selbstbestimmten Geburt.



KAPITEL

05



ACHTSAMKEITSPRAXIS
FÜR WERDENDE MÜTTER



Die Schwangerschaft ist eine wundervolle Reise voller Veränderungen, Herausforderungen und unendlicher Vorfreude auf das Leben, das in dir heranwächst. In dieser Zeit ist es besonders wichtig, achtsam mit dir selbst umzugehen und Momente der Ruhe und Stille zu finden, um dich mit deiner eigenen Innenwelt und deinem Baby/Babys zu verbinden.

Die Achtsamkeitspraxis bietet dir die Möglichkeit, den Moment bewusst zu

erleben und dich von äußeren Ablenkungen und Sorgen zu lösen. Hier möchte ich dir einige einfache Achtsamkeitsübungen, die du in deinen Alltag integrieren kannst:

Bewusstes Atmen: Nimm dir jeden Tag einige Minuten Zeit, um dich auf deine Atmung zu konzentrieren. Setze dich an einen ruhigen Ort, schließe die Augen und spüre, wie du ein- und ausatmest. Fühle den Atem in deinem Körper und erlaube dir, einfach nur da zu sein, ohne Urteil oder Bewertung.



Achtsames Essen: Genieße deine Mahlzeiten bewusst und mit allen Sinnen. Nimm dir Zeit, um die Aromen, Texturen und Farben deiner Speisen wahrzunehmen. Kaue langsam und gründlich und spüre, wie sich das Essen in deinem Körper anfühlt. Dies kann nicht nur dazu beitragen, deine Verdauung zu verbessern, sondern auch besser zu spüren, was dein Körper gerade an Nahrung braucht.

Bewegung: Nimm dir ein paar Mal am Tag Zeit jede Bewegung deines Körpers zu spüren. Ob beim Weg zur Arbeit, beim Yoga, beim Treppen hochgehen. Spüre die Bewegungen deines Körpers und sei dadurch präsent im Hier und Jetzt. Dies kann dich dabei unterstützen dich mit einem Gefühl der Ruhe und Gelassenheit zu erfüllen.



KAPITEL

06



EMOTIONALE BALANCE
UND SELBSTFÜRSORGE



Ich weiß nur zu gut, dass die Schwangerschaft manchmal eine emotionale Achterbahnfahrt, die mit Freude, Unsicherheit, Aufregung und Angst gefüllt sein kann. Es ist wichtig, dass du dir in dieser Zeit erlaubst, deine Emotionen zu fühlen und ihnen Raum geben darfst.

Hier sind einige Tipps, um deine emotionale Balance zu erhalten und dich selbst während der Schwangerschaft zu unterstützen:

Nimm dir Zeit für dich selbst: Auch wenn es oft schwerfällt, finde jeden Tag ein paar Minuten, um etwas zu tun, das dir Freude bereitet. Ob es nun ein warmes Bad, das Lesen eines Buches oder das Hören deiner Lieblingsmusik ist: finde heraus, was dich entspannt und glücklich macht und mache es zu deiner Priorität.

Sprich über deine Gefühle: Es ist wichtig, dass du deine Emotionen mit anderen teilst, sei es mit deinem Partner, einer lieben Freundin oder einem Coach/Coachin. Das Teilen deiner Ängste und Sorgen kann eine große Erleichterung bringen und dir helfen, dich unterstützt und verstanden zu fühlen. Du bist nicht alleine.



Wertschätze dich: Sei liebevoll zu dir selbst und erlaube dir, Fehler zu machen und nicht perfekt zu sein. Pflege dich selbst mit liebevollen Worten und Handlungen und erinnere dich daran, dass du eine unglaubliche Leistung vollbringst, indem du ein neues Leben in dir trägst. Erkenne dich dafür an.

Vernetze dich: Vernetze dich mit anderen (werdenden) Mamas, um dich auszutauschen und um euch eventuell gegenseitig zu unterstützen. Es ist wichtig, dass du nicht allein bist und dich von anderen umgeben fühlst, die dich unterstützen und ermutigen. Sei offen dafür, Hilfe anzunehmen, sei es von deinem Partner, deiner Familie oder in Form einer Haushaltshilfe oder BabysitterIn. Du kennst sicher den berühmten Satz: „Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind großzuziehen.“

Lerne dich zu entspannen. Setze oder lege dich bequem hin und lasse nach und nach jedes einzelne Körperteil in die Unterlage sinken. Sei nachsichtig mit dir. Es gibt Tage, da wird es leichter sein dich zu entspannen und dann gibt es Tage, da ist es schwieriger.

Alles ist in Ordnung. Mach dir keinen Druck. Nicht jeder Tag ist gleich. Es ist auch wichtig die richtige Tageszeit dafür zu finden. Es ist schwieriger sich zu entspannen, wenn du in Gedanken die To-Do Liste durchgehst und leichter, wenn du einen ruhigen Moment mit dir hast.



KAPITEL

07



VORBEREITUNG AUF
DAS WOCHENBETT
UND DANACH



KAPITEL

07

Vorbereitung auf das
Wochenbett und danach

Die Geburt ist ein magischer Moment, der den Übergang vom Frausein ins Mama-Sein repräsentiert. Es ist wichtig, sich auf diesen besonderen Moment vorzubereiten, aber genauso wichtig ist es, dass du auch auf die Zeit danach, das Wochenbett, gut vorbereitet bist. Nach der Geburt ist alles neu, ihr lebt euch als kleine Familie ein, dein Körper braucht Zeit, um zu heilen. Ach ja und dazukommen auch noch die vielen Emotionen, manchmal Zweifel und Unsicherheiten. Doch es kann dich sehr unterstützen, wenn du bereits in

der Schwangerschaft vorsorgst, sodass ihr die Zeit des Ankommens ganz entspannt genießen könnt.

Baue dir ein Unterstützungsnetz auf: Wer kann euch in der Zeit nach der Geburt frisch gekochtes und nahrhaftes Essen vorbeibringen? Suche dir dafür deine Lieblingsrezepte raus und verteile sie vor der Geburt an Freunde und Familie und vereinbart, wer wann welches Essen vorbeibringt.

Es gibt Doulas oder sogenannte Mütterhelferinnen, die die Frauen nach der Geburt, vor allem wenn der Partner schnell wieder arbeiten gehen muss in alltäglichen Aufgaben unterstützen kann.

Fühle dich wie eine Göttin: Du hast während der Schwangerschaft und Geburt (egal auf welchem Weg!) Großartiges geleistet. Dafür darfst du dich im Wochenbett so richtig verwöhnen lassen. Bleib so viel es geht wirklich liegen,

schone deinen Körper, lass dir Essen ans Bett bringen. Suche dir eine Doula, die dir eine nährende Bauchmassage gibt oder bitte deinen Partner dir den Kopf oder die Füße zu massieren. Du darfst dich verwöhnen lassen, denn dadurch wirst du so unendlich viel Energie für den Alltag schöpfen.

Lass dir ganz viel Zeit, um anzukommen in deiner neuen Rolle:

Versuche die ersten Wochen nach der Geburt wenig bis keine Termine zu vereinbaren, um ganz in eurem eigenen Tempo und Rhythmus zu leben.

Babygruppen sind zwar eine sehr schöne Möglichkeit sich zu vernetzen und auszutauschen, bedeutet aber auch zu einer bestimmten Zeit an einem bestimmten Ort sein zu müssen. Das kann Stress in dir auslösen, was sich wiederum auf dein(e) Baby /Babys überträgt. Lasst euch genügend Zeit, um euch aneinander

zu gewöhnen. Du wirst sehen, nach ein paar Wochen kennst du dein Baby/deine Babys bereits sehr gut und gewisse Sachen werden immer mehr zur Routine. Dann ist es auch viel leichter feste Termine einzuhalten.



KAPITEL

08

NACHWORT



Herzlichen Glückwunsch zu deiner Entscheidung, dich auf deine Schwangerschaftsreise vorzubereiten und deine Erfahrung als werdende Mama bewusst zu gestalten. Die Zeit der Schwangerschaft ist eine einzigartige und sehr transformative Reise, die dich physisch, emotional und mental bereichern wird.

Ich hoffe, dass dieses E-Book dir geholfen hat, neue Einblicke zu gewinnen und Werkzeuge zu entdecken, die dir auf deinem Weg zum Mama-Sein helfen

können. Denke daran, dass du nicht allein bist und dass es viele Ressourcen und Unterstützungsmöglichkeiten gibt, auf die du zurückgreifen kannst.

Ich lade dich ein, dich mit mir an deiner Seite im Rahmen meiner Slow Mom Begleitung durch deine Schwangerschaft begleiten zu lassen.

Als erfahrene dreifache Mama, Prä- und Postnatalyogalehrerin und angehende Doula sehe ich mich als wertvolle Freundin auf Zeit, um dich auf die Geburt und das Mama-Sein gut vorbereitet zu fühlen. Ganzheitlich. Auf allen Ebenen.

Buche dir gerne gleich **dein kostenloses Kennlerngespräch** (klick!), wo du mich persönlich kennenlernen wirst und wir gemeinsam schauen können, wo ich dich unterstützen kann.

Alles Liebe und die besten Wünsche für eine glückliche und gesunde Schwangerschaft und Geburt!